

บทความรายการวิทยุฟันทอล์ค

เรื่อง การทำความสะอาดช่องฟันด้วยอุปกรณ์ต่างๆ

เรียบเรียงบทความโดย อาจารย์ ทันตแพทย์หญิง ศศิธารี นาถ้ำทอง

แน่นอนว่าในทุกๆวันเราทำความสะอาดช่องปากด้วยการแปรงฟันกันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง หลายท่านคงได้เห็น ได้ฟังความรู้เกี่ยวกับวิธีการแปรงฟันให้ถูกวิธีกันมาอย่างแพร่หลายแล้ว ในวันนี้ก็จะขอพูดถึงการทำความสะอาดช่องฟัน ว่ามีกี่วิธี แต่ละวิธีเหมาะสำหรับช่องฟันแบบไหน และใช้อุปกรณ์อะไรในการทำความสะอาดช่องฟันเหล่านั้นบ้าง

เริ่มกันที่ **ไหมขัดฟัน** ที่นิยมแนะนำใช้กันทั่วไป บ่อยครั้งที่เราไปทำฟันทันตแพทย์ก็มักจะแนะนำเสมอว่าอย่าแปรงฟันร่วมกับการใช้ไหมขัดฟัน ไหมขัดฟันมีหลายประเภท ไหมขัดฟันในท้องตลาดจะมีทั้งแบบที่เคลือบแว็กซ์และไม่เคลือบแว็กซ์ ซึ่งแนะนำให้เลือกแบบที่เคลือบแว็กซ์จะดีกว่า เพราะนอกจากข้อเสียในเรื่องของกลิ่นที่บางคนอาจจะไม่ชอบแล้ว แว็กซ์จะช่วยให้ไหมขัดฟันมีความนุ่มลื่น เข้าช่องฟันได้ง่ายและทั่วถึงมากกว่า ทั้งยังช่วยลดการเสียดสีของเส้นไหมและเหงือก ป้องกันอาการบาดเจ็บของเหงือกได้ เพราะไหมขัดฟันที่ไม่เคลือบแว็กซ์จะมีความคม จึงอาจบาดเหงือกและเกิดปัญหาเลือดออกตามช่องฟันได้ จึงต้องระมัดระวังในการใช้งานเป็นพิเศษ ไหมขัดฟันจะเหมาะสำหรับช่องฟันที่มีลักษณะแคบ เพราะถ้าหากกว้างมากไปก็จะมีอุปกรณ์อื่นที่เหมาะสมมากกว่า แต่สำหรับคนที่มีช่องฟันแคบที่มีข้อจำกัดในด้านทักษะควบคุมนิ้วมือในการใช้ไหมขัดฟันแบบปกติหรือมีข้อจำกัดในการอ้าปาก ก็จะมีการแนะนำให้ใช้อุปกรณ์อีกชนิด คือ **ด้ามจับไหมขัดฟัน** ร่วมกับการใช้ไหมขัดฟัน ด้ามยัดนี้จะช่วยให้ไม่ต้องใช้นิ้วเข้าไปในช่องปากเพื่อควบคุมไหมขัดฟัน สำหรับช่องฟันที่ทำความสะอาดบริเวณช่องฟันเข้าถึงยาก เช่น ใต้สะพานฟัน ฟันที่มีการยึดเชื่อมกันไว้ หรือช่องฟันที่ติดเครื่องมือจัดฟัน จะมี **เข็มร้อยนำไหมขัดฟัน** ที่เป็นพลาสติกมีห่วงให้คล้องไหมขัดฟัน เพื่อนำไหมขัดฟันเข้าช่องฟันเหล่านี้ได้ง่ายขึ้น

นอกจากไหมขัดฟันชนิดที่เคลือบแว็กซ์แล้ว ยังมีไหมขัดฟันชนิดฟองน้ำ หรือเรียกอีกอย่างว่า **ซูปเปอร์ฟลออสส์** ที่ประกอบไปด้วย 3 ส่วนด้วยกัน ได้แก่ ส่วนก้านพลาสติก ส่วนของฟองน้ำ และส่วนของไหมขัดฟันปกติ ซึ่งส่วนของก้านพลาสติกจะเอานำฟองน้ำและไหมขัดฟันเข้าไปในช่องฟันหรือบริเวณที่เข้าถึงยาก เช่น ใต้สะพานฟัน ฟันที่มีการยึดเชื่อมกันไว้ หรือช่องฟันที่ติดเครื่องมือจัดฟันได้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

แปรงช่องฟัน เป็นอุปกรณ์ที่ช่วยทำความสะอาดช่องฟันสำหรับผู้ที่มีช่องว่างระหว่างช่องฟัน ที่มีสาเหตุจากการที่เหงือกกร่น หรือ บริเวณช่องฟันที่มีส่วนของคอฟันคอด รวมไปถึงคนไข้ที่จัดฟัน บริเวณใต้สะพานหรือรากเทียม โดยแปรงช่องฟันจะมีหลายขนาด สามารถเลือกให้เหมาะกับช่องว่างในแต่ละช่องฟันเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการทำความสะอาดช่องฟันลักษณะดังกล่าว มีข้อแนะนำเพิ่มเติม คือ ควรเลือกที่ขนาดใหญ่กว่าช่องว่างระหว่างฟันเล็กน้อย เพื่อการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อุปกรณ์ต่อมาคือ **แปรงกระจุก** เป็นอุปกรณ์ที่เหมาะสมในการทำความสะอาด ฟันที่อยู่โดดเดี่ยว ไม่มีด้านประชิดฟัน หรือเป็นฟันซี่เดียวติดสันเหงือกกว้าง ซึ่งเป็นซี่ฟันที่ต้องทำความสะอาดรอบซี่ฟัน หรือใช้ทำความสะอาดด้านท้ายของซี่ฟันซี่สุดท้าย ฟันที่ซ้อนเกและเรียงซ้อนกัน นอกจากนี้ยังใช้ทำความสะอาดรอบรากเทียม รวมไปถึงทำความสะอาดบริเวณใต้เครื่องมือจัดฟันก็ได้ และสำหรับผู้สูงอายุในซี่ฟันเดี่ยวหรือตำแหน่งซี่ฟันติดสันเหงือกกว้าง อาจจะใช้ **แถบผ้าก๊อช** ทำความสะอาดฟันจะง่ายและสะดวกต่อการใช้มากกว่า